



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



**TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR PREVIO
A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADA EN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**

TEMA:

**ACTIVIDAD FÍSICA RECREATIVA: INCIDENCIA EN EL DESARROLLO
EMOCIONAL DE ADULTOS MAYORES DE 60 A 80 AÑOS EN LA CIUDADELA
LOMA GRANDE DEL CANTÓN VENTANAS**

AUTORES:

LEON HERRERA PETER JOHN

ORTEGA ROCHE EDISON DANIEL

TUTOR:

ING. ACURIO ACURIO MONICA, MSC

BABAHOYO – ECUADOR

2023



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



DEDICATORIA

Dedico el presente trabajo de investigación con mucho amor y algarabía a Dios, por haberme otorgado los valores y habilidades necesarias para llegar a esta tan importante etapa de mi vida, como es el culminar mi carrera universitaria y convertirme en un profesional. Asimismo, este proyecto va dedicado a mi madre, por ser un pilar fundamental a lo largo de mi formación profesional, siendo ella una gran mujer, amiga, consejera, y motivadora, aquella que me impulso a ser lo que soy ahora y convertirme en lo que seré después.

Edison Daniel Ortega Roche



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



DEDICATORIA

Esto va dedicado para esas personas que alguna vez se sintieron atrapados en sus pensamientos que no tenían más que su rutina monótona, asimismo dedico este proyecto de investigación a mi familia por el gran apoyo y consejos durante este proceso de mi formación académica.

Por otra parte, mis sinceros agradecimientos y dedicatoria a aquellos docentes que han sabido proveer un gran conocimiento pulcro sobre la actividad física, sin ellos no sería posible este proyecto.

Peter John León Herrera



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



AGRADECIMIENTO

Agradezco en primer lugar a Dios, por darme la motivación necesaria para llegar a esta etapa tan importante de mi vida.

Agradezco a mi señora madre, por ser un apoyo imprescindible en este proceso de formación profesional.

Agradezco a cada uno de los docentes de la Carrera Pedagogía De La Actividad Física y Deporte, por su apoyo y motivación, así como por cada uno de sus conocimientos brindado dentro del salón de clases.

Edison Daniel Ortega Roche



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



AGRADECIMIENTO

Agradezco en primer lugar a Dios, por darme la motivación necesaria para llegar a esta etapa tan importante en mi vida.

Agradezco a mi señora madre por ser un apoyo imprescindible en este proceso de desarrollo académico.

Agradezco a todos los docentes de la Carrera Pedagogía De La Actividad Física y Deporte, por toda su dedicación y entrega durante todo el proceso académico para nuestra formación profesional.

Peter John León Herrera

ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA	II
AGRADECIMIENTO	IV
ÍNDICE GENERAL	VI
RESUMEN	IX
ABSTRACT.....	X
CAPÍTULO I.- INTRODUCCIÓN.....	1
1.1. Contextualización de la situación problemática.....	3
1.1.1. Contexto internacional	3
1.1.2. Contexto nacional	4
1.1.3. Contexto local	5
1.2. Planteamiento del problema.....	6
1.2.1. Subproblemas o derivados	6
1.3. Justificación.....	7
1.4. Objetivos de investigación	7
1.4.1. Objetivo general.....	7
1.4.2. Objetivos específicos	7
1.5. Hipótesis.....	8
1.5.1. Subhipótesis o derivadas.....	8
CAPÍTULO II.- MARCO TEÓRICO.....	9

2.1. Antecedentes	9
2.2. Bases teóricas	11
CAPÍTULO III.- METODOLOGÍA.....	23
3.1. Tipo y diseño de investigación	23
3.2. Operacionalización de variables	25
3.3. Población y muestra de investigación.....	27
3.3.1. Población.....	27
3.3.2. Muestra	27
3.4. Técnicas e instrumentos de medición	28
3.4.1. Técnicas	28
Encuesta	28
Entrevista	28
Escala de Likert.....	29
3.4.2. Instrumentos.....	29
Cuestionario	29
Test de inteligencia emocional.....	29
3.5. Procesamiento de datos.....	32
3.6. Aspectos éticos.....	33
CAPÍTULO IV.- RESULTADOS Y DISCUSIÓN	35
4.1. Resultados	35

4.2. Discusión.....	51
CAPÍTULO IV.- CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	53
5.1. Conclusiones	53
5.2. Recomendaciones	53
REFERENCIAS.....	58
ANEXOS	66

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Pregunta 1 de la encuesta.....	33
Tabla 2. Pregunta 2 de la encuesta.....	34
Tabla 3. Pregunta 3 de la encuesta.....	35
Tabla 4. Pregunta 4 de la encuesta.....	36
Tabla 5. Pregunta 5 de la encuesta.....	37
Tabla 6. Pregunta 6 de la encuesta.....	38
Tabla 7. Pregunta 7 de la encuesta.....	39
Tabla 8. Pregunta 8 de la encuesta.....	40
Tabla 9. Resultados del comportamiento emocional adultos mayores (masculino).....	46
Tabla 10. Análisis de los resultados del comportamiento emocional adultos mayores (masculino)	49
Tabla 11. Resultados del comportamiento emocional adultos mayores (femenino)	48
Tabla 12. Análisis de los resultados del comportamiento emocional adultos mayores (femenino)	50

RESUMEN

La actividad física recreativa y el desarrollo emocional del adulto mayor mantienen una relación en cuanto los beneficios que generan estas prácticas físicas, y a las dificultades emocionales que presenta el adulto mayor en estas edades, considerando las ventajas de una variable y las problemáticas de la otra, se crea un nexo importante. Por ello el presente estudio tuvo la finalidad de determinar la incidencia de la actividad física recreativa en el desarrollo emocional de adultos mayores de 60 a 80 años en la ciudadela Loma Grande del cantón Ventanas. Se utilizó un diseño de investigación cualitativo, descriptivo no experimental de corte transversal. De igual manera se aplicó un Test de inteligencia emocional propuesto por Markos (2007) y una encuesta para conocer el grado de satisfacción hacia la actividad física recreativa y una entrevista a una muestra no probabilística seleccionada de 20 adultos mayores de la ciudadela Loma Grande del cantón Ventanas (8 mujeres y 12 hombres), para el posterior análisis en cuanto a la actividad física recreativa y el desarrollo emocional del objeto de estudio mediante revisión documental e investigación de campo respectivamente. Entre los resultados, se demostró que el 80% de los adultos mayores objeto estudio presentan un deficiente comportamiento emocional, por lo que se pretende establecer la propuesta de un plan de actividades físicas recreativas para mejorar el desarrollo emocional de los adultos mayores de la localidad antes mencionada.

Palabras claves: Actividad física recreativa, desarrollo emocional, adultos mayores.

ABSTRACT

Recreational physical activity and the emotional development of the elderly maintain a relationship in terms of the benefits generated by these physical practices, and the emotional difficulties that the elderly present at these ages, considering the advantages of one variable and the problems of the other. an important link is created. Therefore, the present study had the purpose of determining the incidence of recreational physical activity in the emotional development of adults aged 60 to 80 years in the Loma Grande citadel of the Ventanas canton. A qualitative, descriptive, non-experimental, cross-sectional research design was used. In the same way, an emotional intelligence test proposed by Markos (2007) and a survey were applied to find out the degree of satisfaction towards recreational physical activity and an interview with a selected non-probabilistic sample of 20 older adults from the Loma Grande citadel of the canton. Ventanas (8 women and 12 men), for subsequent analysis in terms of recreational physical activity and emotional development of the object of study through documentary review and field research respectively. Among the results, it was shown that 80% of the older adults under study present deficient emotional behavior, for which it is intended to establish the proposal of a plan of recreational physical activities to improve the emotional development of the older adults of the town before mentioned.

Keywords: Recreational physical activity, emotional development, older adults.

CAPÍTULO I.- INTRODUCCIÓN

La presente investigación se basó en la actividad física recreativa y su incidencia en el desarrollo emocional de adultos mayores de 60 a 80 años en la ciudadela Loma Grande del cantón Ventanas, en efecto, las actividades físicas recreativas son base de la propuesta alternativa planteada en el estudio.

En cuanto a la actividad física recreativa es concebida como un conjunto de acciones motrices que buscan crear un ambiente de diversión, alegría y satisfacción con los participantes que se encuentran en la predisposición de ejecutar dicha actividad. Por su parte, el desarrollo emocional es la capacidad que tiene el individuo de poder entender y reconocer cada emoción que crea y expresa en su mundo interno y externo, por lo tanto, esto permitirá comprender y también, saber actuar con mucha prudencia ante cada emoción de las personas y el entorno que los rodea.

De esa manera, la problemática que asumió la presente investigación se relaciona los adultos mayores en referencia la inestabilidad de sus emociones, que se presentan principalmente por las situaciones personales, la interacción y demanda social que repercute negativamente al desarrollo emocional de estos. Por lo que, fue importante atender esta problemática mediante una propuesta que ayude a solventar el problema encontrado.

En definitiva, el informe del proyecto de investigación se encuentra estructurado principalmente por los capítulos que se describen a continuación:

Capítulo I: Abarca la problemática de la investigación, la cual es planteada desde lo internacional hasta lo local, para luego formular el problema, así mismo se justifica la investigación y se determinan los objetivos que guían el estudio.

Capítulo II: Se relaciona a las bases teóricas que fundamentan la investigación desde consultas bibliográficas, las cuales ayudan a determinar la hipótesis del estudio.

Capítulo III: Corresponde al enfoque metodológico de la investigación, donde se describen las técnicas e instrumentos a utilizar, también se define la población y muestra.

Capítulo IV: Hace referencia a los resultados obtenidos de la investigación a partir de la aplicación de los instrumentos de medición, así como se hace el análisis y la discusión de los mismos.

Capítulo V: En este capítulo se plasman las conclusiones y las recomendaciones que ha llegado el estudio.

1.1. Contextualización de la situación problemática

1.1.1. Contexto internacional

En el contexto internacional, estudios revelan lo fundamental que resulta para los adultos mayores mantener un desarrollo emocional estable, ya que de lo contrario podrían contraer trastornos emocionales que perjudicarían a su salud, desencadenando otras enfermedades determinantes.

Se conoce que el desarrollo emocional en los adultos mayores es uno de los principales factores que influyen en su salud, por ello este aspecto ha sido motivo de investigaciones, las cuales se han destinado a describir el problema y plantear posibles soluciones. De esa manera, Mapuyo (2020) en su artículo considera que el entorno social influye directamente al desarrollo emocional de los adultos mayores, en efecto, existen ciertos estereotipos sobre la vejez que inciden en su desenvolvimiento social.

Así mismo, es claro que los adultos mayores se caracterizan por pasar la mayor parte del tiempo con sus familiares y el ser abuelos podría ser un aspecto propio de la edad que se vincula con su desarrollo emocional (párr.5).

Autores como Alvarado & Salazar (2016) coinciden en que los adultos mayores mantienen varias emociones y sentimientos que los impacta desde una perspectiva social, pues el miedo, el estrés, el aislamiento, los envuelve a un desorden emocional que podría llegar a ser crónico.

En ese sentido, la suma de estas emociones promueve un agotamiento físico y mental en el adulto mayor conllevándolo a experimentar emociones negativas que perjudicaran a otras funciones normales de su cuerpo.

Por su parte, Mapuyo (2020) en su artículo, determina que el desarrollo emocional depende del aprendizaje y las experiencias adquiridas por el adulto mayor, de manera que si estas experiencias son positivas su regulación emocional será satisfactoria, asumiendo una estabilidad emocional y una ausencia de trastornos emocionales.

Por el contrario, las emociones negativas en el adulto mayor están ligadas a consecuencias negativas para la salud emocional, puesto que la mayor activación emocional negativa promueve efectos negativos en el sistema cardiovascular, inmunológico y emocional de los adultos mayores (García, 2017).

De esa manera, se entiende que la problemática de los adultos mayores en referencia la inestabilidad de sus emociones, se presenta principalmente por las situaciones personales, la interacción y demanda social que repercute negativamente al desarrollo emocional de estos.

1.1.2. Contexto nacional

En el Ecuador, la Secretaria del Deporte (2018), impulsó terapias físicas, con la finalidad de que los adultos mayores puedan desenvolverse en las actividades de la vida diaria, así como les ayude a mejorar sus estados emocionales, ya que el desorden emocional repercute de distintas maneras a la salud del adulto mayor.

Entre otras investigaciones a nivel nacional, Perero (2022) en su estudio se planteó determinar el estado emocional que produce el abandono en el adulto mayor, en efecto los resultados demostraron que las emociones negativas como vergüenza, asco, estrés son las más recurrentes en los adultos mayores, sin embargo algunos manifestaron sentimientos de desesperación y ansiedad por no recibir visitas por parte de sus familiares.

De esa manera se puede interpretar que en el país es recurrente la existencia de inestabilidad emocional en los adultos mayores, por diversos factores, tal es el caso del abandono y la presión social.

Otro estudio de Garcés (2021) donde se determinó la influencia de los factores socio-afectivos como la ansiedad en el estado emocional, logrando ratificar el vínculo de estos dos aspectos cruciales en el adulto mayor dentro del contexto social.

En ese sentido, la relación entre los factores socio-afectivos y el estado emocional se da efectivamente en el adulto mayor quedando en evidencia su ineficiente desarrollo emocional.

Por otra parte, Fierro (2021) con el propósito de mejorar de la calidad de vida de las personas mayores mediante el incremento de la autoestima, la resiliencia y el bienestar psicológico, puso en evidencia la necesidad de desarrollar programas de intervención con adultos mayores, especialmente los enfocados a su desarrollo emocional como medida de promoción de la salud.

De manera que el problema del desarrollo emocional en los adultos mayores a nivel nacional es evidente, por lo que es necesario atender dicha problemática mediante propuestas que ayuden a solventarla.

1.1.3. Contexto local

En la ciudadela Loma Grande del cantón Ventanas, provincia de Los Ríos, los adultos mayores mantienen un inestable desarrollo emocional. En ese sentido, esta problemática puede surgir por situaciones de abandono, problemas sociales, falta de recreación y convivencia con el entorno, además de factores que tienen que ver con vivencias experimentadas a lo largo de la vida del adulto mayor y el control de sus emociones.

Una investigación llevada a cabo por Fuentes & Contreras (2013) en el cantón Ventanas revela los factores relevantes que influyen en la alta prevalencia de depresión en los adultos mayores, donde en su gran mayoría se encuentra en la edad de 72 a 78 años, siendo más hombres que mujeres lo mismo que están en abandono, finalmente se propuso labores ocupacionales y recreativas, integración familiar para que los adultos mayores mantengan una salud emocional y mental moderada.

Por su parte, la situación de los adultos mayores en la ciudadela loma grande del cantón Ventanas, radica en su inestabilidad emocional por lo que se presume que mantienen problemas en su desarrollo emocional. En ese sentido, por comentarios de propios familiares, se da a conocer que los adultos mayores de esa localidad no controlan sus emociones, lo podría auspiciar enfermedades determinantes.

1.2. Planteamiento del problema

¿Cuál es la incidencia de la actividad física recreativa en el desarrollo emocional de adultos mayores de 60 a 80 años en la ciudadela Loma Grande del cantón Ventanas?

1.2.1. Subproblemas o derivados

¿Cuáles son los referentes teóricos sobre la actividad física recreativa y el desarrollo emocional en adultos mayores?

¿Cómo es el desarrollo emocional de adultos mayores de 60 a 80 años en la ciudadela Loma Grande del cantón Ventanas?

¿De qué manera se puede mejorar el desarrollo emocional de adultos mayores de 60 a 80 años en la ciudadela Loma Grande del cantón Ventanas?

1.3. Justificación

Es de gran importancia desarrollar la presente investigación basada en la incidencia de la actividad física recreativa en el desarrollo emocional de adultos mayores de 60 a 80 años en la ciudadela Loma Grande del cantón Ventanas, ya que, en efecto el aspecto emocional en los adultos mayores es uno de los factores importante, auspiciante de varias enfermedades que afectan a estas personas, de manera que mediante el presente proyecto de investigación se pretende atender esa problemática desde un sector de la ciudad de Ventanas.

De la misma manera, es necesario destacar también que la propuesta de la investigación se refiere a un plan de actividades físicas recreativas para mejorar el desarrollo emocional en los adultos mayores.

Así mismo, resulta factible llevar a cabo la investigación ya que hay la disponibilidad de las personas adultas mayores del lugar indicado, considerando una muestra adecuada para desarrollar el estudio, además de las bibliografías disponibles en las líneas de investigación para el sustento teórico del mismo.

1.4. Objetivos de investigación

1.4.1. Objetivo general

Determinar la incidencia de la actividad física recreativa en el desarrollo emocional de adultos mayores de 60 a 80 años en la ciudadela Loma Grande del cantón Ventanas.

1.4.2. Objetivos específicos

- Consultar los referentes teóricos sobre la actividad física recreativa y el desarrollo emocional en adultos mayores.
- Diagnosticar el desarrollo emocional de adultos mayores de 60 a 80 años en la ciudadela

Loma Grande del cantón Ventanas.

- Proponer un plan de actividades físicas recreativas para mejorar el desarrollo emocional de adultos mayores.

1.5. Hipótesis

Las actividades físicas recreativas inciden positivamente en el desarrollo emocional de los adultos mayores de 60 a 80 años en la ciudadela Loma Grande del cantón Ventanas.

1.5.1. Subhipótesis o derivadas

Si se consultan los referentes teóricos sobre la actividad física recreativa y el desarrollo emocional en adultos mayores se obtiene las bases teóricas para el desarrollo de la investigación.

Si se evalúa el desarrollo emocional de adultos mayores de 60 a 80 años en la ciudadela Loma Grande del cantón Ventanas se obtienen datos cualitativos del problema de estudio.

Si se propone un plan de actividades físicas recreativas se contribuye a la mejora del desarrollo emocional de adultos mayores de 60 a 80 años en la ciudadela Loma Grande del cantón Ventanas.

CAPÍTULO II.- MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

En el siguiente apartado se plasman estudios ya desarrollados y que se relacionan con las variables de la presente investigación:

Una investigación realizada por Perero (2022) la cual tuvo el propósito de determinar el estado emocional que induce el abandono en el adulto mayor del Asilo Sofia Ratinoff, se utilizó una metodología cuantitativa, no experimental, transversal y descriptiva, además se aplicaron técnicas de observación directa, análisis de documentos y como instrumento se aplicó la escala de emociones positivas y negativas de Fredrickson a una población de 40 adultos mayores. Los resultados demostraron que las emociones negativas como vergüenza, asco, estrés fueron las más traslucidas en los adultos mayores correspondiente al 57%, mientras que el otro porcentaje evidenciaron sentimientos de desesperación y ansiedad por no recibir visitas por parte de sus familiares.

En otro estudio desarrollado por Mazacón (2017) el mismo que tuvo la finalidad de determinar la calidad de vida en los adultos mayores del Cantón Ventanas, en donde se utilizó un enfoque cuantitativo y descriptivo de corte transversal, así mismo se aplicó una encuesta sociodemográfica a 297 personas adultas mayores, igualmente se utilizó la versión en español del cuestionario SF-36 de calidad de vida donde los más bajos puntajes fueron obtenidos en las dimensiones salud mental (38,8), función social (46,5), función física (48,5), vitalidad (49,0) y dolor físico (49,6). De manera que se concluye que las intervenciones ejecutadas en la población objeto de investigación no presentaron mayor significancia, por lo que es necesario determinar otros factores de incidencia.

Por su parte, Damián & Mera (2017) llevaron a cabo una investigación con el objetivo de determinar la influencia de las actividades recreativas en el estado emocional del adulto mayor del centro de salud José Quiñones Gonzales, donde se utilizó un tipo de investigación cuantitativa con un diseño descriptivo simple. Se aplicó un test procesado en SPSS versión 20, siendo el grado de confiabilidad de 0.8 Con la técnica de Alfa de Cron Bach, contando con una muestra de 45 adultos mayores. Entre los resultados se demostró la incidencia positiva que tienen las actividades recreativas en el estado emocional de los adultos mayores, siendo de gran ayuda para el control de sus emociones, así como su propio desarrollo.

El autor Bautista (2016) llevo a cabo un estudio con el propósito de comprender la depresión en el adulto mayor para conocer y diferenciarlos. Se desarrollaron temas que aclaran con diferentes autores los desequilibrios emocionales en el anciano, principalmente cuando en ellos se manifiesta el abandono familiar, así mismo se analizaron en gráficas el estudio que se aplica a una muestra de adultos mayores de un grupo del Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. A partir de los resultados se presentó una propuesta de intervención con la finalidad de prevenir el desarrollo de la depresión ocasionada por el abandono familiar.

Otra investigación propuesta por Aguilar et al. (2020) la cual tuvo la finalidad de analizar la actividad física y su influencia en la calidad de vida de los adultos mayores, llevada a cabo mediante investigación bibliográfica, donde se logró determinar aspectos claves en relación a los beneficios que representa la actividad física en el adulto mayor, recomendando su realización frecuentemente y de manera controlada por un profesional capacitado. En definitiva, mediante este se indujo a la promoción de la salud a todo nivel que permita la construcción de hábitos saludables y promueva una cultura de movimiento y salud.

Por otro lado, una investigación desarrollada por Roca (2016) la cual tuvo el objetivo de analizar la situación del adulto mayor en diferentes países latinoamericanos así como también conocer la relación de calidad de vida y salud que el ejercicio físico provoca en este grupo etario y cómo es percibido por ellos mismos. De esa manera, el estudio permitió determinar que la actividad física para el adulto mayor juega un papel importante en la consecución de un envejecimiento exitoso integral físico, biológico, psicológico, social y emocional.

Un artículo propuesto por Barrera (2021) el cual tuvo como finalidad dar una visión sintética acerca de la actividad física realizada por el adulto mayor, beneficios y efectos producidos por esta, en cuanto a la parte metodológica se hizo una revisión bibliográfica de literatura especializada, donde se compilan los estudios de mayor relevancia que abordan los temas de envejecimiento, salud, adulto mayor y actividad física. En definitiva, se determinó que la actividad física para el adulto mayor desempeña un papel fundamental con miras a un envejecimiento integral.

2.2. Bases teóricas

Actividad física recreativa

Según Porto & Merino (2015) las actividades físicas recreativas son definidas como aquellas acciones motoras que hacen que los individuos se diviertan, es decir que estas actividades son realizadas por placer mas no por obligación.

Por su parte el Editorial Etecé (2022) determina que las actividades físicas recreativas son aquellas que generan distracción con referencia a otras responsabilidades como el trabajo, estas actividades son desarrolladas de manera voluntaria y con satisfacción.

Para Pirona (2015) las actividades físicas que se llevan a cabo en el tiempo de ocio como las recreativas, generan bienestar en el individuo tanto a nivel corporal como mental sin tomar en cuenta el espacio en donde se desarrollen.

Según lo expuesto por los autores se puede definir a la actividad física recreativa como aquella que hace referencia a todo tipo de acción motriz que cumple el propósito de crear un ambiente de diversión entre los participantes que se encuentran dispuestos a ejecutar dicha actividad.

La actividad física recreativa en adultos mayores

Según Calero et al. (2016) señalan que la práctica sistemática de actividades físicas son vistas como mediadores mentales y emocionales, puesto que las actividades físico-recreativas mantienen un efecto motivacional positivo, de esa manera, queda claro que el estado anímico de adulto mayor es primordial para que este participe y se integre con el medio que lo rodea, en efecto la recreación y el deporte se torna un derecho de todo ciudadano.

Para el autor Yanes (2017) las actividades físicas recreativas contribuyen de gran manera al adulto mayor promoviendo en general un buen estado de salud, mejorando sus posibilidades funcionales, así mismo estas actividades son auspiciante del control de los procesos emocionales.

Por su parte, Jiménez (2013) plantea que la actividad recreativa físicamente, genera varios beneficios al adulto mayor, sin embargo estos beneficios entran en dependencia de la ejecución de quienes realizan las actividad, y así mismo de los recursos que se utilicen para la misma.

En definitiva, se puede decir que la recreación física en la edad adulta mayor es de suma importancia ya que, la misma permite mantener una calidad de vida considerable adecuada, además de las condiciones satisfactorias que tienen la finalidad de fomentar al adulto mayor aptitudes emocionales y mentales para afrontar situaciones de la vida diaria.

Importancia de la actividad física recreativa en adultos mayores

En cuanto a lo que señala Carrasco (2021) es de gran importancia la práctica de actividades físicas recreativas en los adultos mayores ya que les ayuda a estimular la creatividad y posibilitar las experiencias que contribuyan a su bienestar emocional, así mismo ayudan a la integración con el medio social y cultural.

En ese sentido, Carrasco (2021) describe algunos beneficios de la práctica física recreativa en los adultos mayores:

- Fomenta el uso de la creatividad.
- Ayuda a mejorar el funcionamiento mental y motriz
- Promueve la integración social.
- Ayuda a contrarrestar el estrés.
- Fomenta la autoestima.
- Promueve el bienestar y la satisfacción.

Por otro lado, Jiménez et al. (2013) sobre los beneficios de las actividades físicas en el adulto mayor, plantea que son de gran ayuda en la mejora del nivel socio-afectivo, y disminuyen el consume de medicamentos, así como alcanzan una mejor conciliación del sueño, además

estudios demuestran lo favorable que resulta la práctica física en la parte emocional y psicológica del adulto mayor.

En el mismo sentido, Mateo (2014) establece otros beneficios de la práctica física recreativa en los adultos mayores, a nivel de salud; promueve hábitos saludables, fomenta una mejor calidad de vida, a nivel físico; ayuda a fortalecer funciones motrices, así como la capacidad de realizar las acciones cotidianas, a nivel psicológico; propicia la autoconfianza y autoestima, disminuye los estados de estrés.

En síntesis, es de importancia que los adultos mayores realicen actividades motoras de recreación, ya que, esto logra que su mente, cuerpo y emociones, se fortalezcan y no se presenten dificultades al momento de ejecutar las actividades de la vida cotidiana y así mismo se complementa la necesidad de mantenerlos activos.

Tipos de actividades físicas recreativas

Existen varios tipos de actividades físicas recreativas, sin embargo, en el presente estudio se ha considerado tomar como base los siguientes tipos.

Actividades deportivas recreativas

Según Mateo (2014) las actividades deportivas recreativas son prácticas recreativas que involucran ciertos aspectos de alguna disciplina deportiva con el ánimo de promover actitudes positivas de quienes la realizan.

Por su parte Tamami (2018) entiende a las actividades deportivas recreativas como aquellas desarrolladas en el tiempo libre con el propósito de fomentar una calidad de vida mejor, así como la integración con el entorno que lo rodea.

Es decir, que las actividades deportivas recreativas son aquellas prácticas físicas que generan un gasto energético, pero promueven y una gran satisfacción al ser realizadas, así mismo mantienen muchas ventajas para la salubridad física, mental y emocional.

Actividades al aire libre

Las actividades al aire libre son aquellas que mantienen un acercamiento con el medio natural, así como áreas verdes, espacios al aire libre, o medios acuáticos. (Mateo, 2014)

Para Batista (2015) las actividades al aire libre se refieren a las practicas desarrolladas en el entorno natural y libre que implican emoción, desafío, aventura y por su puesto sensaciones placenteras.

De esa manera, las actividades al aire libre pueden ser interpretadas como las acciones motoras que tienden a realizarse en medio de la naturaleza, sin necesidad de acudir a un gimnasio o algún centro cerrado, donde el individuo podrá desenvolverse abiertamente con finalidad de expresar emociones a través de las actividades físicas propuestas.

Actividades lúdicas

Las actividades lúdicas son todas las formas de juegos que generan recreación al realizarlos, estos pueden ser juegos tradicionales, juegos de mesa, entre otros. (Mateo, 2014)

Por otro lado, Gómez et al. (2015) define a las actividades lúdicas como aquellas que hacen sentir placer, desde un acto de satisfacción física, espiritual o mental, así mismo propician el desarrollo de las aptitudes, las relaciones y el sentido del humor en las personas.

De esa manera se determinan a las actividades lúdicas, como aquellas acciones que buscan que el ser humano, tenga dominio de su propio cuerpo y del entorno que le rodea, en cuál se permita

ejecutar libremente cada una de las actividades, con finalidad de alcanzar la máxima satisfacción personal u espiritual.

Actividades de creación artística y manual

Este tipo de actividades son aquellas que implican el arte y la creación artística, donde se sale a relucir el pensamiento y sentimiento, cuando se piensa, se compone, se baila se utilizan los sentidos artísticos. (Cruz, 2017)

De esa manera se puede interpretar que estas son actividades donde la persona tiene como finalidad expresar sus habilidades y destrezas a través de lo artístico mediante el baile, la música, y lo manual hace referencia a la escritura, dibujos y demás actividades que ponen en uso la creatividad cognitiva, donde el individuo sentirá una gratificación enorme de poder mostrar sus talentos innatos.

Actividades culturales participativas

Las actividades culturales participativas se refieren a aquellas que propician la participación de los individuos con un rol cultural y diverso. (Mateo, 2014)

Por su parte Peñaclara (2021) define a las actividades culturales como aquellas reuniones que promueven el vínculo entre integrantes de una misma comunidad, y que se transmiten las creencias, las costumbres, y los conocimientos de generaciones. (Peñaclara, 2021)

Es decir, las actividades culturales participativas son prácticas donde se involucran entornos o comunidades, a través de ellos se busca la participación activa de las personas que residen en ese sitio, de modo que, puedan manifestar y transmitir sus vivencias y culturas.

Desarrollo emocional

El desarrollo emocional es definido como complemento del aspecto cognitivo, lo cual es importante para el desarrollo de la personalidad integral, de esa manera el desarrollo emocional tiene la capacidad de comprender las emociones y expresarlas de manera adecuada sintiendo empatía por ellas. (Wikipedia, 2022)

Para Macías (2021) el desarrollo emocional es la habilidad que tiene una persona de poder expresar, reconocer y manejar las emociones, así como para responder apropiadamente a las emociones de los demás.

Por su parte Dormal (2019) determina que el desarrollo emocional está relacionado a mantener relaciones personales sanas, funcionales y duraderas, por el contrario una gestión emocional deficiente está vinculada con otros ámbitos del desarrollo y con el deterioro cognitivo.

De esa manera, se puede definir al desarrollo emocional como la capacidad que tiene el individuo de poder entender y reconocer cada emoción que expresa en su mundo interno y externo, por lo tanto, esto permitirá comprender y también, saber actuar con mucha prudencia ante las emociones de las personas que le rodean.

Características del desarrollo emocional

En cuanto a las características del desarrollo emocional Castilla (2012) describe las siguientes:

- Mantener una buena autoestima e imagen personal.
- Presentar confianza en sí mismo y competencia frente a nuevos retos.
- Demostrar actitudes creativas frente a las demandas.

- Mantener empatía frente a las emociones de los demás.
- Ser capaz de mostrar lo que se piensa o de lo que se siente.
- Proponer metas realistas considerando las propias capacidades.

Por su parte, Falcón (2015) plantea las siguientes características del desarrollo emocional:

- Demostrar un desarrollo afectivo adecuado, interactuando con las demás personas y el medio que lo rodea. (párr.3)
- Estar consciente de que el cuerpo puede ser dominado, controlando los cambios de humor repentinos. (párr.3)
- Ser capaz de participar activamente en el logro de los objetivos, competir y sentirse bien con sus triunfos, o algo frustrados con sus fracasos. (párr.3)

En ese sentido, el desarrollo emocional de la persona se caracteriza en el logro de la confianza, autoestima, seguridad en sí misma, también en los valores esenciales para lograr establecer relaciones positivas tanto individuales e interpersonales, allí radica el hecho de mostrar ser alguien único y extraordinario.

El desarrollo emocional en adultos mayores

En referencia al desarrollo emocional en los adultos mayores, estos experimentan varias emociones como la angustia, el miedo, el estrés, lo que les impacta en distintas dimensiones, es así como esta mezcla de emociones conlleva a un agotamiento físico y mental en el adulto mayor arrastrándolo a experimentar emociones negativas que afectan a las funciones normales de su cuerpo. (Alvarado & Salazar, 2016)

Por otro lado, el sitio web Gerontológica.com (2017) determina que las emociones y sentimientos en la tercera edad se reestructuran, por lo que algunos rasgos afectivos aparecen con nuevas matices, de esa manera el adulto mayor siente de otra manera, así mismo este puede tomar su vida con más calma y conectarse con sentimientos superiores.

Por su parte Urquiaga (2015) considera que los cambios emocionales que poseen las personas adultas mayores, responden a varios factores, como los cambios físicos que influyen en su estado de ánimo, es por eso que el adulto mayor requiere de cuidados especializados y de un cambio de actitud hacia él por parte de la demanda social.

En este contexto se hace indicación de todas las emociones, tanto de la alegría, tristeza, angustia y estrés, que emiten los adultos mayores en esta etapa de vida, porque dependiendo de cada experiencia individual, será su forma de expresar sus emociones y sentimientos.

Importancia del buen desarrollo emocional en adultos mayores

La Universidad UTEL (2021) en un artículo destaca la importancia de saber controlar las emociones en los adultos mayores, sin embargo eso requiere de un gran apoyo social y una sobresaliente motivación intrínseca, por ello es fundamental mantener control sobre la inteligencia emocional, lo que permite a los adultos mayores reducir el estrés y la depresión por distintos factores

Por su parte Urquiaga (2015) sostiene algunas características ventajosas sobre el desarrollo afectivo social:

- Fomentar un estilo de vida adecuado para el adulto mayor.
- Facilitar la interacción social con el entorno.

- Promover la necesidad de un cambio de actitud hacia él por parte de la demanda social.
- Reconocer que las emociones y los sentimientos conforman la afectividad del ser humano.
- Manejar adecuadamente los afectos demostrando madurez afectiva

Por otro lado, el Instituto de Altos Estudios Especializados SERCA (2015) plantea algunos aspectos sobre la estimulación del desarrollo emocional en personas mayores:

- Es necesario mantener una motivación constante del adulto mayor para reducir el impacto emocional, así mismo fortaleciendo su autoestima y perfil personal (párr.4).
- En referencia al tratamiento de la agresividad, es importante estimular positivamente los comportamientos afectivos y prestar la menor atención posible en el caso de que se produzcan conductas agresivas, manteniendo siempre una actitud pasiva (párr.4).
- En cuanto a la sensación de tristeza, es necesario fomentar agrado y cariño con su presencia, además de buscar integración con el medio social y el entorno que le rodea (párr.4).
- Es recomendable que la persona mayor se sienta activa y útil para su entorno, ya que esto redundará muy positivamente en interés por interactuar con el mundo que le rodea (párr.4).

En definitiva, es de suma importancia que el adulto mayor aprenda a manejar y tomar riendas de su inteligencia emocional, ya que esto podrá darle el control de sus diversas emociones como el enojo, tristeza, angustia, etc., que puede ser desencadenado por cualquier factor que influya en ello.

Actividad física recreativa y desarrollo emocional en adultos mayores

Los adultos mayores ya con sus años van presenciando dificultades motrices y son más dependientes de sus familiares, en la actualidad, estudios demuestran que la práctica física promueve una mejora motora, es por eso, que el adulto mayor debe asumir una vida activa y saludable que ayuden a disminuir problemáticas físicas y emocionales propias de la edad. (Sánchez, 2014)

De esa manera, se considera que hoy en día se crean más condiciones para que el adulto mayor mejore su calidad de vida, sus emociones, acciones motoras, y demás dificultades a las que el adulto mayor está sometido.

Por su parte, Querales y Sánchez (2011) en su artículo manifiestan que la actividad físico-recreativa es adecuada para el adulto mayor, el hecho recrear el cuerpo y la mente hace que el anciano establezca y deje salir sus emociones, así mismo estas prácticas físicas promueven un mejor funcionamiento fisiológico y la relación social.

En el mismo sentido, Herrera (2015) señala que la actividad física recreativa contribuye a un envejecimiento saludable, previniendo las dificultades físicas y promoviendo un mejor funcionamiento cognitivo, emocional y psicológico, por lo que la presencia de actividad física es siempre favorecedor para el adulto mayor.

Por otro lado, la Universidad UTEL (2021) en un artículo, recomienda algunas actividades para mantener la inteligencia emocional y el bienestar del adulto mayor:

- Fomentar el equilibrio de las emociones.
- Promover una mejor integración con los demás, ser dinámico y flexible.
- Mostrar optimismo y mantener la gratitud.

- Mantener una mente positiva y flexible, evitar la negatividad.
- Desarrollar actividades como el yoga y el juego recreativo
- Fomentar la comunicación y la interacción con el entorno social.
- Practicar actividades lúdicas beneficiosas para el adulto mayor

En definitiva, según lo expuesto por los autores, la relación entre la actividad física recreativa y el desarrollo emocional del adulto mayor surge por los beneficios que generan estas prácticas físicas, que en referencia a las dificultades que presenta el adulto mayor en estas edades, su incidencia se torna irrefutable, considerando las ventajas de una variable y las problemáticas de la otra, creando un nexo crucial.

CAPÍTULO III.- METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

En el presente estudio se utiliza un tipo de investigación descriptiva con una perspectiva no experimental, transversal, en ese sentido, la investigación es centrada en la observación y descripción del problema al que está sujeto el estudio, por lo que mediante la utilización de técnicas e instrumentos se espera abordar la temática para determinar la incidencia de la actividad física recreativa en el desarrollo emocional de adultos mayores de 60 a 80 años en la ciudadela Loma Grande del cantón Ventanas. Así mismo la presente investigación asume un diseño cualitativo, interpretativo, al cual se le suman métodos teóricos importantes, como el analítico, deductivo e inductivo y de igual manera técnicas de investigación que permiten recabar la información necesaria para el desarrollo del estudio en cuestión.

En ese sentido, para Sanz (2017) el enfoque cualitativo es una metodología de investigación que abarca todo lo literario generalmente usado en las ciencias sociales, algunas de las técnicas que suelen ser utilizadas en este enfoque, son la observación directa, entrevistas, grupos de discusión.

Por su parte, Narváez (2016) define a la metodología cualitativa como un proceso de investigación que cumple la finalidad de comprender un fenómeno desde el lugar donde se desenvuelve.

El autor Millán (2018) plantea que el método cualitativo de investigación permite obtener la información de opiniones, descripciones y creencias de una sociedad en un tiempo determinado y dando cabida a la subjetividad.

Por otro lado, Solís (2020) sostiene que las investigaciones de enfoque cualitativo, mantienen un proceso de obtención y procesamiento de datos basado netamente al diseño sometido en el estudio.

En definitiva, a partir de lo antes expuesto por los autores, se puede interpretar que el enfoque cualitativo es un diseño de investigación en el cual se describe un fenómeno social desde su naturaleza, y así mismo se utilizan técnicas para la recolección de información, como entrevistas, encuestas, observación directa en tiempo determinado y en base al propósito del diseño cualitativo.

3.2. Operacionalización de variables

Variable independiente: Actividad física recreativa

Definición	Dimensión	Indicadores	Ítems	Técnicas e instrumentos
<p>Las actividades físicas recreativas son definidas como aquellas acciones motoras que hacen que los individuos se diviertan, es decir que estas actividades son realizadas por placer mas no por obligación. (Porto & Merino, 2015)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Actividades deportivas recreativas ▪ Actividades al aire libre ▪ Actividades lúdicas ▪ Actividades de creación artística y manual ▪ Actividades culturales participativas 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Numero de frecuencia obtenidas en respuestas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Preguntas para conocer el grado de satisfacción ▪ Respuestas positivas. ▪ Respuestas negativas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Técnica: Encuesta ▪ Instrumento: Cuestionario

Operacionalización de la variable independiente: Actividad física recreativa

Autores: Daniel Ortega & Peter León

Variable dependiente: Desarrollo emocional

Definición	Dimensión	Indicadores	Ítems	Técnicas e instrumentos
<p>El desarrollo emocional es la habilidad que tiene una persona de poder expresar, reconocer y manejar las emociones, así como para responder apropiadamente a las emociones de los demás.</p> <p>(Macías, 2021)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Inteligencia emocional ▪ Inteligencia emocional intrapersonal ▪ Inteligencia emocional interpersonal 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nunca ▪ Algunas veces ▪ Siempre 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Preguntas para conocer el comportamiento emocional 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Técnica: Escala de Likert, entrevista. ▪ Instrumento: Test de inteligencia emocional, cuestionario.

Operacionalización de la variable pendiente: Desarrollo emocional

Autores: Daniel Ortega & Peter León

3.3. Población y muestra de investigación

3.3.1. Población

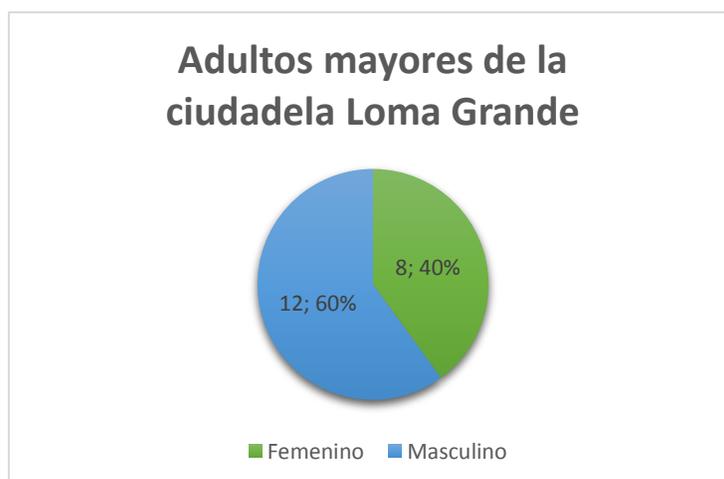
Para llevar a cabo el diagnóstico del desarrollo emocional de adultos mayores de 60 a 80 años en la ciudadela Loma Grande del cantón Ventanas mediante la aplicación de técnicas e instrumentos. Se determina la población para el presente proyecto de investigación que parten de los adultos mayores de la ciudadela Loma Grande.

Objeto de estudio	Femenino	Masculino	Total
Adultos mayores de la ciudadela Loma Grande	8	12	20

3.3.2. Muestra

Al ser una muestra intencional con un muestreo no probabilístico por ser una población pequeña se toma el 100% de sus integrantes tomando en cuenta las particularidades del objeto de investigación.

Objeto de estudio	Femenino	Masculino	Total
Adultos mayores de la ciudadela Loma Grande	8	12	20



3.4. Técnicas e instrumentos de medición

3.4.1. Técnicas

Encuesta

Es una técnica de recopilación de datos utilizada para obtener información de personas sobre diversas temáticas específicas (Questionpro, 2013).

Las encuestas son técnicas empleadas en la investigación que ayudan a la obtención de datos necesarios para el análisis de ciertos temas. (Flores, 2017)

Dicha técnica fue de gran ayuda para llevar a cabo el presente estudio. En ese sentido, la encuesta se la utilizó para medir la variable independiente; actividad física recreativa, para ello se plasmaron preguntas pertinentes para conocer el grado de satisfacción de los adultos mayores de la ciudadela Loma Grande hacia la práctica de estas actividades.

Entrevista

La entrevista es una conversación llevada a cabo un propósito determinado, esta es considerada una técnica fundamental en el estudio cualitativo fenomenológico para obtener información descriptiva. (Díaz, Torruco, Martínez, & Varela, 2013)

Por su parte, el editorial Etecé (2020) define a la entrevista como un intercambio de ideas mediante una conversación que se desarrolla entre varias personas con una finalidad determinada.

De esa manera, la entrevista es una técnica de investigación que se la utilizó con la finalidad de obtener datos cualitativos sobre el desarrollo emocional de los adultos mayores de la ciudadela Loma Grande del cantón Ventanas.

Escala de Likert

La escala de Likert es una técnica utilizada en la investigación para ponderar en una escala de calificación los niveles sobre un tema o aspecto en específico. (Zendesk.com, 2020)

En ese sentido, la escala de Likert se adapta en la presente investigación para ponderar los aspectos que contiene el test de inteligencia emocional cualitativo, en escala de nunca, algunas veces y siempre, con respecto a la información que brinden los adultos mayores de la ciudadela Loma Grande.

3.4.2. Instrumentos

Cuestionario

El cuestionario comprende un conjunto de preguntas diseñadas para generar los datos necesarios que permiten alcanzar el propósito del proyecto de investigación. (Galán, 2009)

Para Romero (2021), el cuestionario es una herramienta de investigación utilizada en las encuestas y entrevistas que consiste en una serie de preguntas a formular e instrucciones para su implementación .

De esa manera, en la presente investigación el cuestionario se lo utilizó para plasmar las preguntas pertinentes que permitan aplicar la encuesta y entrevista respectivamente.

Test de inteligencia emocional

El test de inteligencia emocional propuesto por Markos (2007), es el instrumento que se utiliza para medir las emociones intrapersonales e interpersonales, de acuerdo a cada comportamiento del adulto mayor escoge una escala; nunca, algunas veces o siempre.

COMPORTAMIENTO	NUNCA	ALGUNAS VECES	SIEMPRE
Me conozco a mí mismo, sé lo que pienso, lo que siento y lo que hago.			
Soy capaz de auto motivarme para aprender, estudiar, aprobar, conseguir algo.			
Cuando las cosas me van mal, mi estado de ánimo aguanta hasta que las cosas vayan mejor.			
Llego a acuerdos razonables con otras personas cuando tenemos posturas enfrentadas.			
Sé qué cosas me ponen alegre y qué cosas me ponen triste.			
Sé lo que es más importante en cada momento.			
Cuando hago las cosas bien me felicito a mí mismo.			
Cuando los demás me provocan intencionadamente soy capaz de no responder.			
Mi fijo en el lado positivo de las cosas, soy optimista.			
Controlo mis pensamientos, pienso lo que de verdad me interesa.			
Hablo conmigo mismo, en voz baja claro.			
Cuando me piden que diga o haga algo que me parece inaceptable me niego a hacerlo.			
Cuando alguien me critica injustamente me defiendo adecuadamente con el diálogo.			
Cuando me critican por algo que es justo lo acepto porque tienen razón.			
Soy capaz de quitarme de la mente las preocupaciones que me obsesionan.			
Me doy cuenta de lo que dicen, piensan y sienten las personas más cercanas a mí (amigos, compañeros, familiares...)			
Valoro las cosas buenas que hago.			
Soy capaz de divertirme y pasármelo bien allí donde esté.			
Hay cosas que no me gusta hacer pero sé que hay que hacerlas y las hago.			
Soy capaz de sonreír.			

Tengo confianza en mí mismo, en lo que soy capaz de hacer, pensar y sentir.			
Soy una persona activa, me gusta hacer cosas.			
Comprendo los sentimientos de los demás.			
Mantengo conversaciones con la gente.			
Tengo buen sentido del humor.			
Aprendo de los errores que cometo.			
En momentos de tensión y ansiedad soy capaz de relajarme y tranquilizarme para no perder el control y actuar apresuradamente.			
Soy una persona realista, con los ofrecimientos que hago, sabiendo qué cosa puedo cumplir y qué no me será posible hacer.			
Cuando alguien se muestra muy nervioso/a o exaltado/a lo calmo y tranquilizo.			
Tengo las ideas muy claras sobre lo que quiero.			
Controlo bien mis miedos y temores.			
Si he de estar solo no me agobio por eso.			
Formo parte algún grupo o equipo de deporte o de ocio para compartir intereses o aficiones.			
Sé cuáles son mis defectos y cómo cambiarlos.			
Soy creativo, tengo ideas originales y las desarrollo.			
Sé qué pensamientos son capaces de hacerme sentir feliz, triste, enfadado, altruista, angustiado.			
Soy capaz de aguantar bien la frustración cuando no consigo lo que me propongo.			
Me comunico bien con la gente con la que me relaciono.			
Soy capaz de comprender el punto vista de los demás.			
Identifico las emociones que expresa la gente a mi alrededor.			
Soy capaz de verme a mí mismo desde la perspectiva de los otros.			
Me responsabilizo de las cosas que hago.			
Me adapto a las nuevas situaciones, aunque me cuesten algún cambio en mi manera de sentir las cosas.			
Creo que soy una persona equilibrada emocionalmente.			
Tomo decisiones sin dudar ni titubear demasiado.			

Resultados

A las respuestas NUNCA le corresponden 0 puntos

A las respuestas ALGUNAS VECES le corresponden 1 punto

A las respuestas SIEMPRE le corresponden 2 puntos

3.5. Procesamiento de datos

El procesamiento de datos se desarrolló mediante tres importantes fases que se describen a continuación:

Primera etapa: Se socializó el proyecto de investigación con los adultos mayores de la Ciudadela Loma Grande del cantón Ventanas, en donde se estableció el propósito de la investigación, así como la predisposición de los adultos mayores objeto de estudio para llevar a cabo la investigación.

Segunda etapa: En esta etapa se llevó a cabo la recolección de información y datos cuantificables a través de los instrumentos de medición tales como; entrevista, encuesta, test de inteligencia emocional para luego ser procesados y analizados.

Tercera etapa: La tercera etapa corresponde a la tabulación de los datos obtenidos, mediante tablas diseñadas en Word, así como la utilización de Excel para el cálculo de porcentajes, al igual del uso de la estadística descriptiva tales como la moda, media y mediana para calcular la distribución de los datos obtenidos y así poder llevar un análisis significativo para la investigación.

3.6. Aspectos éticos

REGLAMENTO DE LA UNIDAD DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

CAPITULO VI

Artículo 22.- Práctica de Aspectos Éticos. - Se garantizan de conformidad en lo establecido en el Código de Ética de la UTB.

Artículo 23.- De los Estudiantes. - Para la aprobación de la UIC, se generará un reporte del software anti-plagio, para garantizar la aplicación de aspectos éticos, con los que el estudiante demostrará honestidad académica, principalmente al momento de redactar su trabajo de investigación.

Artículo 24.- De los Docentes. - Los docentes actuarán de conformidad a lo establecido en el Código de Ética de la UTB, y demostrarán honestidad académica, principalmente al momento de orientar a sus estudiantes en el desarrollo de la UIC.

Artículo 25.- Criterios de Similitud en la Unidad de Integración Curricular. – En la aplicación del Software anti-plagio se deberá respetar los siguientes criterios:

Porcentaje de 0 al 20%: Muy baja similitud (TEXTO APROBADO)

Porcentaje de 21 al 25%: Baja similitud (Se comunica al autor para corrección)

Porcentaje de 26 al 40%: Alta similitud (Se comunica al autor para revisión con el tutor y corrección)

Porcentaje Mayor del 40%: Muy Alta Similitud (TEXTO REPROBADO)

Artículo 26.-Certificación del Nivel de Similitud. - Una vez registrado en el Sistema Académico Integrado, el Estudio de Caso, o el Informe Final del Trabajo de Integración Curricular, y verificado que los niveles de similitud se encuentren en el rango de 1 al 20% con criterio “TEXTO APROBADO”, el tutor elaborará el Certificado de Nivel de Similitud, el mismo que se adjuntará al documento final, lo que le permitirá al estudiante, continuar con la fase de defensa.
(Coloma, 2021)

CAPÍTULO IV.- RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Resultados

Resultados obtenidos de la encuesta aplicada al objeto de estudio

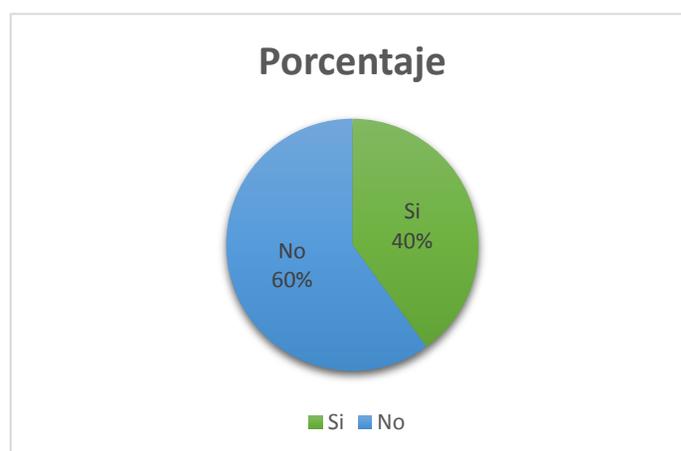
1. ¿Tienes conocimiento sobre las actividades físicas recreativas?

Tabla 1.

Ítems	Frecuencia	Porcentaje (%)
Si	8	40%
No	12	60%
Total	20	100%

Fuente: Trabajo de campo

Elaborado por: Daniel Ortega & Peter León



Análisis

Los datos demuestran que el 60% de los adultos mayores no tienen conocimiento sobre las actividades físicas recreativas, mientras que el 40% restante responde positivamente a pregunta planteada.

Interpretación

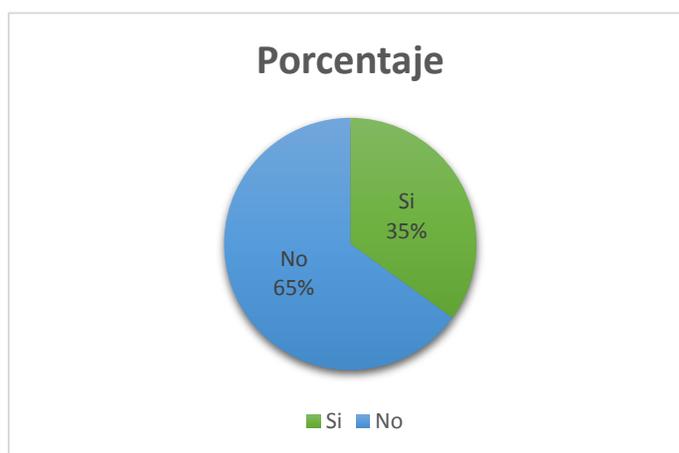
La mayoría de los adultos mayores de la Ciudadela Loma Grande del cantón Ventanas desconocen sobre las actividades físicas recreativas.

Tabla 2.

Ítems	Frecuencia	Porcentaje (%)
Si	7	35%
No	13	65%
Total	20	100%

Fuente: Trabajo de campo

Elaborado por: Daniel Ortega & Peter León



Análisis

Los datos obtenidos establecen que el 65% de los adultos mayores no han participado en actividades físicas recreativas, sin embargo, el 35% restante si se ha visto envuelto en este tipo de actividades.

Interpretación

Gran parte de los adultos mayores de la Ciudadela Loma Grande del cantón Ventanas demuestran ausencia en la práctica de actividades físicas recreativas.

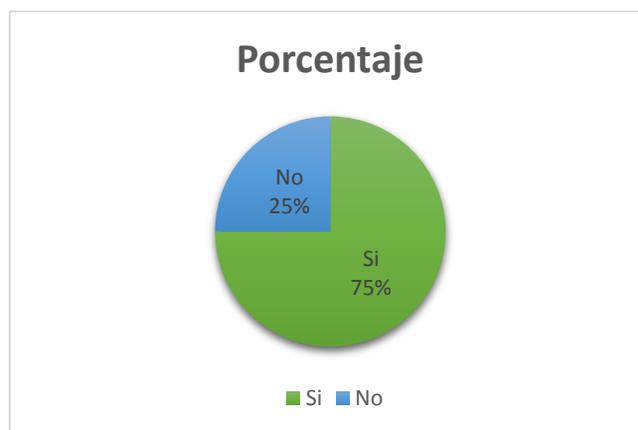
3. ¿Te gustaría participar en actividades físicas recreativas?

Tabla 3.

Ítems	Frecuencia	Porcentaje (%)
Si	15	75%
No	5	25%
Total	20	100%

Fuente: Trabajo de campo

Elaborado por: Daniel Ortega & Peter León



Análisis

En referencia a los datos obtenidos, se entiende que el 75% de los adultos mayores les gustaría involucrarse en actividades físicas recreativas, mientras que el 25% muestra indisposición hacia la práctica de este tipo de actividades.

Interpretación

El mayor porcentaje de los adultos mayores de la Ciudadela Loma Grande del cantón Ventanas muestran interés hacia la práctica de actividades físicas recreativas.

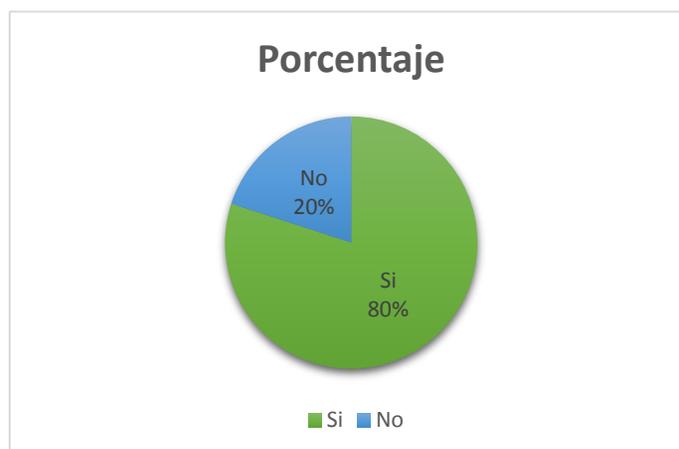
4. ¿Consideras que las actividades físicas recreativas ayudan al desarrollo de las emociones?

Tabla 4.

Ítems	Frecuencia	Porcentaje (%)
Si	16	80%
No	4	20%
Total	20	100%

Fuente: Trabajo de campo

Elaborado por: Daniel Ortega & Peter León



Análisis

El gráfico demuestra que el 80% de los adultos mayores consideran que las actividades físicas recreativas ayudan al desarrollo de las emociones, sin embargo, el 20% restante no piensa igual.

Interpretación

La mayoría de los adultos mayores de la Ciudadela Loma Grande del cantón Ventanas sostienen que las actividades físicas recreativas promueven el desarrollo de las emociones.

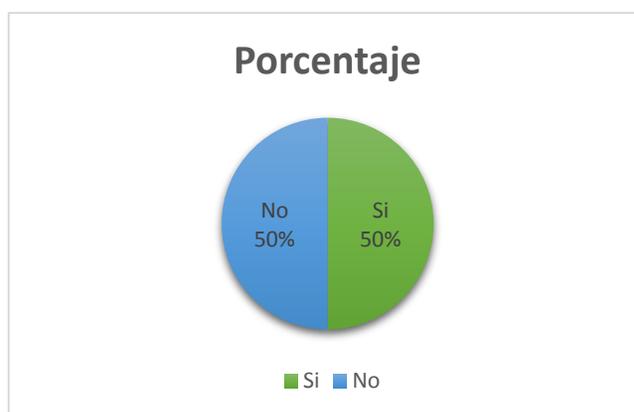
5. ¿Crees que mediante la práctica de actividades físicas recreativas controlas tus emociones?

Tabla 5.

Ítems	Frecuencia	Porcentaje (%)
Si	10	50%
No	10	50%
Total	20	100%

Fuente: Trabajo de campo

Elaborado por: Daniel Ortega & Peter León



Análisis

Los datos representan que el 50% de los adultos mayores creen que mediante la práctica de actividades físicas recreativas pueden controlar sus emociones, no obstante, el otro 50% no piensa igual.

Interpretación

Medianamente los adultos mayores de la Ciudadela Loma Grande del cantón Ventanas consideran que pueden controlar sus emociones a través de la práctica de actividades físicas recreativas.

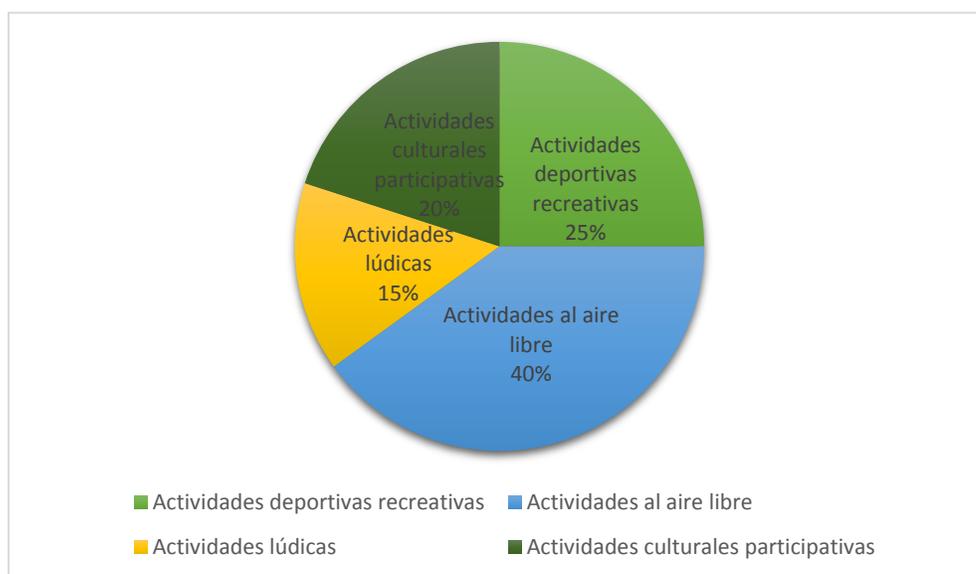
6. Del siguiente listado de tipos de actividades físicas recreativas ¿En cuál te gustaría participar?

Tabla 6.

Ítems	Frecuencia	Porcentaje (%)
Actividades deportivas recreativas	5	25%
Actividades al aire libre	8	40%
Actividades lúdicas	3	15%
Actividades de creación artística y manual	0	0%
Actividades culturales participativas	4	20%
Total	20	100%

Fuente: Trabajo de campo

Elaborado por: Daniel Ortega & Peter León



Análisis

Los resultados obtenidos ponen en evidencia que el 40 % de los adultos mayores tienen preferencia hacia la práctica de actividades recreativas al aire libre, el otro 25% presentan satisfacción hacia las actividades físicas deportivas, el 20% hacia las actividades culturales participativas y solamente el 15% se inclina hacia las actividades lúdicas.

Interpretación

Es decir, los adultos mayores de la Ciudadela Loma Grande del cantón Ventanas estarían dispuestos a practicar actividades recreativas al aire libre, deportivas, culturales participativas y lúdicas.

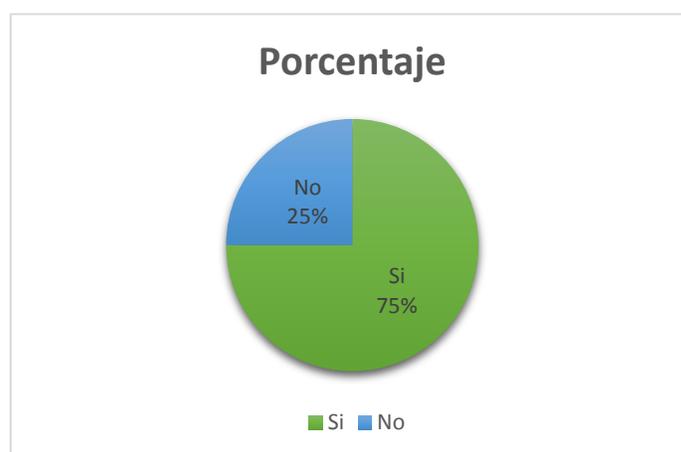
7. ¿Piensas que es importante poner en práctica actividades físicas recreativas?

Tabla 7.

Ítems	Frecuencia	Porcentaje (%)
Si	15	75%
No	5	25%
Total	20	100%

Fuente: Trabajo de campo

Elaborado por: Daniel Ortega & Peter León



Análisis

Los resultados demuestran que el 75% de los adultos mayores piensan que es importante poner en práctica actividades físicas recreativas, nos obstante el 25% restante no piensa igual.

Interpretación

La mayoría de los adultos mayores de la Ciudadela Loma Grande del cantón Ventanas creen en la importancia de la práctica de actividades físicas recreativas.

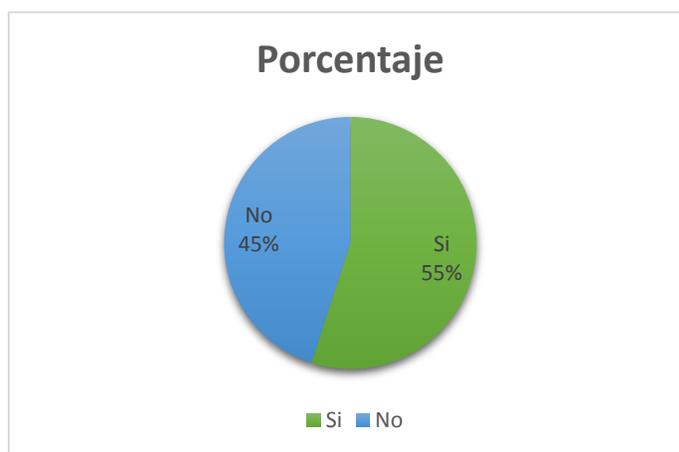
8. ¿Consideras que la actividad física recreativa ayuda a controlar los cambios de ánimo repentinos?

Tabla 8.

Ítems	Frecuencia	Porcentaje (%)
Si	11	55%
No	9	45%
Total	20	100%

Fuente: Trabajo de campo

Elaborado por: Daniel Ortega & Peter León



Los resultados ponen en evidencia que el 55% de los adultos mayores consideran que la actividad física recreativa ayuda a controlar los cambios de ánimo repentinos, por el contrario, el otro 45% piensa opuestamente.

Interpretación

Gran parte de los adultos mayores de la Ciudadela Loma Grande del cantón Ventanas sostienen que para controlar los cambios de ánimos repentinos la práctica de la actividad física recreativa sería lo ideal.

Resultados obtenidos de la entrevista aplicada al objeto de estudio

1. ¿Podría hablarme sobre alguna ocasión en la que haya intentado hacer algo y no lo logró?

Bueno, a veces hay ocasiones que uno intenta hacer cosas que por la edad uno no puede, más de una ocasión he intentado hacer las cosas de la casa, ayudar a cambiar un foco, barrer, muchas veces no me lo permiten mis hijos y nietos, una vez intentado subir un árbol me fui cayendo, entonces uno entra en desesperación pensando que no sirve para nada, los malos pensamientos y la tristeza lo invaden a uno.

Análisis

Los adultos mayores de la Ciudadela Loma Grande del cantón Ventanas mencionan que en alguna ocasión han intentado hacer algo y no lo han logrado, pues son limitados en los que hacen del hogar, esto les podría afectar en su autoestima.

2. Cuénteme sobre alguna oportunidad en la que haya recibido comentarios negativos, ¿Cómo se sintió?

A veces los amigos de uno, mis vecinos se ponen a comentar cosas, que a uno anciano ya no lo quieren, lo ven como un estorbo, que no sirve para nada, hay que meterlo en un asilo, etc. Entonces uno se siente mal por esos comentarios, pensamientos le invaden en la cabeza, uno siente la depresión, a pesar que, mi familia sobre todo mis nietos me aprecian mucho, juegan conmigo, siento que me entienden más que mis propios hijos.

Análisis

Los adultos mayores de la Ciudadela Loma Grande del cantón Ventanas señalan que en alguna ocasión han recibido comentarios negativos y eso los ha hecho caer en depresión, esto hace que se vea afectado su comportamiento emocional.

3. ¿Podría mencionar algún conflicto que lo haya hecho sentir decepcionado?

Mis hijos muchas veces se pelean, la verdad ni yo mismo los entiendo, pero creo que cada quien pelea por sus intereses, esas discusiones si me atormentan un poco, porque ellos son hermanos, somos una familia y debemos apoyarnos, estar unidos, y no peleándose unos y otros, yo creo que uno cuando ya está anciano reflexiona en muchas que ha hecho a lo largo de su vida, y hay cosas de las que uno se arrepiente y sobre todo porque ha traído conflictos con mis hijos en la actualidad.

Análisis

Los adultos mayores de la Ciudadela Loma Grande del cantón Ventanas mencionan que los conflictos muchas veces los hace sentir decepcionados, esto repercute en su comportamiento emocional.

4. ¿Podría hablarme de alguna de sus aficiones o propósitos que haya cumplido?

Bueno, desde niño he tenido varios sueños, tener una familia, un carro, una casa, ser alguien profesional, bueno algunas cosas si las he cumplido, y me siento orgulloso de ello, pero a veces pienso que uno su esfuerzo piensa en dejarle a sus hijos para que se ayuden y salgan adelante con una mejor condición de vida, sin embargo creo eso les hace un mal a ellos, porque se pelean por cosas que ellos ni les pertenece todavía, entonces a veces dudo en las cosas que pienso hacer.

Análisis

Los adultos mayores de la Ciudadela Loma Grande del cantón Ventanas mencionan que algunos de sus propósitos han sido logrados por ellos, esto en ocasiones ayuda a estabilizar sus emociones.

5. ¿Cuál cree que es la principal virtud que las demás personas ven en usted? ¿Y su mayor debilidad?

Yo pienso que una de las virtudes que ven en mí, es el entusiasmo, el compromiso que he tenido a lo largo de mi vida, ya que cuando me he propuesto algo, no he parado hasta conseguirlo, por otro lado, mi mayor debilidad pienso que es la parte afectiva, soy muy sentimental, hay muchas cosas que tocan mi sentimiento más de lo normal, entonces pienso que es una de mis mayores debilidades.

Análisis

Los adultos mayores de la Ciudadela Loma Grande del cantón Ventanas señalan que una de sus principales virtudes es el entusiasmo y ven la parte afectiva como su mayor debilidad.

6. ¿Podría describir una situación en la que haya necesitado pedir apoyo para controlarse emocionalmente?

En realidad no, a veces si me muestro muy sensible o me enojo fuertemente, pero vuelvo a la calma, no he tenido la necesidad de pedir apoyo de mi familia, pero el comportamiento de mis emociones a veces no es el adecuado.

Análisis

Los adultos mayores de la Ciudadela Loma Grande del cantón Ventanas mencionan que no han presenciado situaciones descontroladas en cuanto a sus emociones.

7. ¿Cuál ha sido su momento en el que se ha sentido más orgulloso?

Mis más grandes orgullos son mis nietos, ellos me entienden, me la paso muy bien con ellos, les cuento como era mi infancia, las cosas de antes comparadas con las de ahora, estoy orgulloso de ellos y quiero que sean profesionales, el uno quiere ser Doctor, la otra quiere se Profesora, el más pequeño quiere ser ingeniero, entonces ellos son mi más grande orgullo en la vida.

Análisis

Los adultos mayores de la Ciudadela Loma Grande del cantón Ventanas señalan que mantienen orgullo sobre sus familiares por los grandes propósitos que se han trazado en la vida.

8. ¿Alguna vez ha tenido un impacto negativo en alguien?

Yo pienso que no, la verdad que las personas a mi alrededor, las que se involucran conmigo son personas de bien y mi influencia no ha sido mala, desde mi punto de vista, en cambio desconozco los que opinen los demás sobre mi mala o buena influencia.

Análisis

Los adultos mayores de la Ciudadela Loma Grande del cantón Ventanas mencionan que no han tenido impacto negativo en alguien, a pesar del comportamiento emocional inestable.

Síntesis

Mediante la entrevista se da a conocer que los adultos mayores de la ciudadela Loma Grande del cantón Ventanas, en varias circunstancias presentan repercusión en sus emociones, logrando un comportamiento inestable, pues las situaciones que se le presentan a los adultos mayores objeto de estudio, son auspicientes del inestable de desarrollo emocional que estos mantienen.

Resultados obtenidos del Test de inteligencia emocional aplicado al objeto de estudio

Tabla 9. Resultados del comportamiento emocional adultos mayores (masculino)

N° muestra	Puntuación comportamiento emocional 0-90	Valoración	Media (\bar{X})	Moda (Mo)	Mediana (Me)
1	37	Medio bajo			
2	46	Medio alto	37	36	36
3	33	Bajo			
4	29	Bajo			
5	39	Medio bajo			
6	35	Bajo			
7	36	Medio bajo			
8	29	Bajo			
9	36	Medio bajo			
10	36	Medio bajo			
11	46	Medio alto			
12	40	Medio bajo			

Fuente: Trabajo de campo

Elaborado por: Daniel Ortega & Peter León

Tabla 10. Análisis de los resultados del comportamiento emocional adultos mayores (masculino)

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje (%)
Medio alto	2	17%
Medio bajo	6	50%
Bajo	4	33%
Total	12	100%

Fuente: Trabajo de campo

Elaborado por: Daniel Ortega & Peter León

Análisis de resultados

En cuanto, a los resultados del comportamiento emocional de los adultos mayores masculino, queda en evidencia el deficiente comportamiento emocional en el objeto de estudio, con el indicador medio bajo 50% mientras que el 33% mantiene problemas emocionales representados con el indicador bajo y únicamente el 17% demuestran un comportamiento emocional estable. En ese sentido, mediante los procedimientos estadísticos aplicados se calcula una media de 37, mediana de 36 y moda de 36, lo que ubica en un estándar bajo en referencia al comportamiento emocional del objeto de estudio considerando la valoración que ofrece el Test de inteligencia emocional propuesto por Markos (2007).

Tabla 11. Resultados del comportamiento emocional adultos mayores (femenino)

N° muestra	Puntuación comportamiento emocional 0-90	Valoración	Media (\bar{X})	Moda (Mo)	Mediana (Me)
1	39	Medio bajo			
2	36	Medio bajo	37.7	39	37.5
3	46	Medio alto			
4	33	Bajo			
5	39	Medio bajo			
6	35	Bajo			
7	39	Medio bajo			
8	35	Bajo			

Fuente: Trabajo de campo

Elaborado por: Daniel Ortega & Peter León

Tabla 12. Análisis de los resultados del comportamiento emocional adultos mayores (femenino)

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje (%)
Medio alto	1	12.5%
Medio bajo	4	50%
Bajo	3	37.5%
Total	12	100%

Fuente: Trabajo de campo

Elaborado por: Daniel Ortega & Peter León

Análisis de resultados

En referencia, a los resultados obtenidos del comportamiento emocional de los adultos mayores femenino, queda demostrado un comportamiento emocional medianamente bajo en un 50%, además el 37.5% mantiene deficiencias emocionales representado con el indicador bajo y solamente el 12.5% demuestra un comportamiento emocional medianamente alto. De esa manera, a través de las mediciones estadísticas aplicadas, se calcula una media de 37.7, mediana de 37.5 y moda de 39, lo que permite determinar un indicador bajo en referencia al comportamiento emocional del objeto de estudio, considerando la valoración que ofrece el Test de inteligencia emocional propuesto por Markos (2007).

4.2. Discusión

Los resultados obtenidos ponen en evidencia la problemática del desarrollo emocional en los adultos mayores de 60-80 años de la ciudadela Loma Grande del cantón Ventanas, los cuales fueron objeto de estudio en la presente investigación. De esa manera, los datos demuestran que alrededor del 80% de los adultos mayores presentan un comportamiento emocional desordenado, mientras que un 20% mantiene un adecuado desarrollo emocional, considerando los indicadores y las valoraciones establecidas por el test de inteligencia emocional aplicado. Dichos resultados se relacionan con la investigación llevada a cabo por Damián & Mera (2017) donde se determinó la influencia de las actividades recreativas en el estado emocional del adulto mayor utilizando una muestra de 45 adultos mayores, demostrando la incidencia positiva que tienen las actividades recreativas en el estado emocional de los adultos mayores, siendo de gran ayuda para el control de sus emociones, así como su propio desarrollo.

De la misma manera, otros autores, mediante estudios coinciden en la presentación de propuestas para atender el problema del desarrollo emocional, como Barrera (2021) el cual

propone una visión sintética acerca de la actividad física realizada por el adulto mayor, los beneficios y los efectos producidos por esta, dicho estudio permitió establecer que la actividad física para el adulto mayor desempeña un papel fundamental con miras a un envejecimiento integral. Por lo que, se sustenta la propuesta de la práctica de actividades físicas recreativas para atender el problema del desarrollo emocional en los adultos mayores.

CAPÍTULO IV.- CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

A través de la consulta de los referentes teóricos sobre la actividad física recreativa y el desarrollo emocional en adultos mayores, se han determinado los fundamentos para sustentar las bases de la investigación y permitir el desarrollo de la misma.

Mediante el diagnóstico del desarrollo emocional de adultos mayores de 60 a 80 años en la ciudadela Loma Grande del cantón Ventanas, se recolectaron datos importantes que evidenciaron el deficiente comportamiento emocional que mantiene el objeto de estudio.

En cuanto, a la propuesta del plan de actividades físicas recreativas para mejorar el desarrollo emocional de adultos mayores, se determinaron las orientaciones para desarrollar la propuesta con miras a una solución del problema encontrado.

La finalidad del presente estudio fue determinar la incidencia de la actividad física recreativa en el desarrollo emocional de adultos mayores de 60 a 80 años en la ciudadela Loma Grande del cantón Ventanas, en ese sentido, mediante las consideraciones teóricas, el diagnóstico, se establece que la actividad física recreativa cumple un rol fundamental en el desarrollo emocional de los adultos mayores, ayudando a mejorar el comportamiento emocional de los mismos y desencadenado una serie de aspectos provechosos para la calidad de vida de los adultos mayores.

5.2. Recomendaciones

Es recomendable llevar una constante revisión teórica sobre las actividades físicas recreativas y el desarrollo emocional, por la importancia de estas en la calidad de vida de las personas adultas mayores.

Se recomienda mantener el constante diagnóstico de las emociones de los adultos mayores de la localidad mencionada para buscar mantener un adecuado control de las emociones.

Por otro lado, es recomendable también adoptar la propuesta del plan de actividades físicas recreativas para promover un mejor control de las emociones de los adultos mayores y su vez motivar a la práctica de actividades físicas recreativas como un hábito activo y saludable.

Plan de actividades físicas recreativas				
Descripción				
A través del presente plan se pretende contribuir hacia el comportamiento adecuado de las emociones en los adultos mayores de la ciudadela Loma Grande del cantón Ventanas.				
Objetivo				
Contribuir al control emocional de los adultos mayores de la ciudadela Loma Grande del cantón Ventanas.				
Componentes				
Actividades físicas recreativas	Objetivo	Dosificación	Participantes	Lugar
Caminatas por senderos naturales	Fortalecer el estado activo de los adultos mayores mediante recreación integral	20min	Adultos Mayores de la ciudadela Loma grande del cantón Ventanas	Espacios naturales de la localidad
Prácticas de Yoga	Relajar el cuerpo y la mente, mantener el control emocional	15min	Adultos Mayores de la ciudadela Loma grande del cantón Ventanas	Espacios naturales de la localidad
Bailo terapias	Hacer uso de la capacidad física aeróbica.	10min	Adultos Mayores de la ciudadela	Parques, canchas,

			Loma grande del cantón Ventanas	plazoletas de la localidad
Baloncesto con carácter recreativo	Participar en actividades recreativas deportivas para mantener un estado activo.	15min	Adultos Mayores de la ciudadela Loma grande del cantón Ventanas	Espacios de la localidad, canchas, plazoletas u otras.
Gimnasia rítmica	Hacer uso de la motricidad para mantener un estado emocional estable.	10min	Adultos Mayores de la ciudadela Loma grande del cantón Ventanas	Parques, canchas, plazoletas de la localidad
Ciclo paseo	Fomentar hábitos activos con miras al buen control emocional	15 min	Adultos Mayores de la ciudadela Loma grande del cantón Ventanas	Parques, canchas de la localidad
Actividades con juegos tradicionales	Fomentar hábitos culturales con miras al buen desarrollo emocional	20min	Adultos Mayores de la ciudadela Loma grande del cantón Ventanas	Espacios libres de la localidad, canchas, plazoletas, parques u otros.

1-2-3 estatuas	Fomentar la concentración y el control emocional	10min	Adultos Mayores de la ciudadela Loma grande del cantón Ventanas	Parques, canchas, plazoletas de la localidad
Juego de los pies juntos	Hacer uso de las emociones, fomentando la recreación.	10min	Adultos Mayores de la ciudadela Loma grande del cantón Ventanas	Espacios libres de la localidad, canchas, plazoletas, parques u otros.
El capitán dice	Promover la integridad emocional y la recreación lúdica.	10min	Adultos Mayores de la ciudadela Loma grande del cantón Ventanas	Parques, canchas, plazoletas de la localidad

REFERENCIAS

- Aguilar, W., Analuiza, E., García, J., & Rodríguez, A. (2020). Los beneficios de la actividad física en el adulto mayor. *Dialnet*, 680-706. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8042577>
- Alvarado, A., & Salazar, Á. (Diciembre de 2016). Descubriendo los sentimientos y comportamientos que experimenta el adulto mayor con dolor crónico benigno. *Scielo*, vol.27(no.4). Obtenido de https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2016000400003
- Barrera, D. (2021). Revisión teórica sobre los efectos de la actividad física en el adulto mayor. *Dialnet*, s.p. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8670947>
- Batista, Y. (12 de Junio de 2015). *Recreación al aire libre* . Obtenido de hisour.com: <https://www.hisour.com/es/outdoor-recreation-38602/>
- Bautista, J. (2016). Depresión en el adulto mayor por abandono familiar. *Dialnet*, 226-271. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7286083>
- Calero, S., Klever, T., Caiza, M., Rodríguez, Á., & Analuiza, E. (2016). Influencia de las actividades físico-recreativas en la autoestima del adulto mayor. *scielo*, s.p. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002016000400007
- Carrasco, D. (23 de Junio de 2021). *Plan de actividades físico recreativas para el adulto mayor*. Obtenido de tena.com.co: <https://www.tena.com.co/academia-tena/plan-de-actividades-fisico-recreativas-para-el-adulto-mayor/>

- Castilla, P. (05 de Febrero de 2012). *Características esenciales en un buen desarrollo emocional de niños y niñas*. Obtenido de [blogspot.com: http://aulapropuestaeducativa.blogspot.com/2012/02/caracteristicas-esenciales-en-un-buen.html](http://aulapropuestaeducativa.blogspot.com/2012/02/caracteristicas-esenciales-en-un-buen.html)
- Coloma, A. (15 de Diciembre de 2021). *Reglamento de la Unidad de Integración Curricular de la Universidad Técnica de Babahoyo*. Obtenido de -: <https://drive.google.com/file/d/1qY5-wZ3jLWf0VdQP-dJ-Oqq5RIGrecv8/view>
- Cruz, L. (31 de Octubre de 2017). *Actividad Artística*. Obtenido de [know.net: https://know.net/es/artes-y-letras/cine-teatro/actividad-artistica/](https://know.net/es/artes-y-letras/cine-teatro/actividad-artistica/)
- Damián, M., & Mera, M. (8 de Junio de 2017). *Influencia de las actividades recreativas en el estado emocional del adulto mayor del centro de salud José Quiñones Gonzales Agosto – Diciembre 2016*. Obtenido de [repositorio.uss.edu.pe: https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/3353/Damian%20-%20Mera.pdf?sequence=6&isAllowed=y](https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/3353/Damian%20-%20Mera.pdf?sequence=6&isAllowed=y)
- Díaz, L., Torruco, U., Martínez, M., & Varela, M. (2013). *La entrevista, recurso flexible y dinámico*. *scielo*, s.p. Obtenido de https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-50572013000300009
- Dormal, M. (8 de Julio de 2019). *¿Estamos prestando atención al desarrollo emocional de los niños?* Obtenido de [blogs.iadb.org: https://blogs.iadb.org/desarrollo-infantil/es/desarrollo-emocional/](https://blogs.iadb.org/desarrollo-infantil/es/desarrollo-emocional/)

Editorial Etecé. (12 de Agosto de 2022). *Actividades recreativas*. Obtenido de concepto.de:

<https://concepto.de/actividades-recreativas/>

Equipo editorial, Etecé. (25 de Septiembre de 2020). *Entrevista*. Obtenido de concepto.de:

<https://concepto.de/entrevista/>

Falcón, J. (4 de Noviembre de 2015). *¿Qué es el desarrollo emocional?* Obtenido de

blog.bosquedefantasias.com: <https://blog.bosquedefantasias.com/noticias/desarrollo-emocional>

Fierro, L. (s.f de s.f de 2021). *Diseño de un programa de desarrollo emocional*. Obtenido de

dspace.ups.edu.ec:

<https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/20426/1/GT003255.pdf>

Flores, M. (2017). *Qué es una encuesta*. *Typeform*. Obtenido de

<https://www.typeform.com/es/encuestas/que-es-una-encuesta/>

Fuentes, A., & Contreras, E. (s.f de s.f de 2013). *Factores relevantes que influyen en la alta*

prevalencia de la depresión en el adulto mayor que habitan en la comunidad las Malvinas del cantón Ventanas. Obtenido de dspace.utb.edu.ec:

[http://dspace.utb.edu.ec/bitstream/handle/49000/861/T-UTB-FCS-ENF-](http://dspace.utb.edu.ec/bitstream/handle/49000/861/T-UTB-FCS-ENF-000036.pdf?sequence=6&isAllowed=y)

[000036.pdf?sequence=6&isAllowed=y](http://dspace.utb.edu.ec/bitstream/handle/49000/861/T-UTB-FCS-ENF-000036.pdf?sequence=6&isAllowed=y)

Galán, M. (s.f de s.f de 2009). *EL CUESTIONARIO EN LA INVESTIGACION* . Obtenido de

blogspot.com: <https://manuelgalan.blogspot.com/2009/04/el-cuestionario-en-la-investigacion.html>

Garcés, D. (s.f de Septiembre de 2021). *Los factores socio-afectivos en el estado emocional en adultos mayores de la Unidad de atención "Playas de Salome"*. Obtenido de repositorio.uta.edu.ec:

<https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/33860/1/Tesis%20Garc%C3%A9s%20Diana%201600645111.pdf>

García, M. (s.f de Junio de 2017). *Las emociones y el bienestar en las personas mayores*. Obtenido de repositori.uji.es:

https://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/169492/TFG_2017_GarciaMartinezMiriam.pdf?sequence=1

Gerontológica.com. (s.f de s.f de 2017). *Emociones en adultos mayores*. Obtenido de www.gerontologica.com: <https://www.gerontologica.com/articulo-interes/emociones-en-adultos-mayores>

Gómez, T., Molano, O., & Rodríguez, S. (s.f de s.f de 2015). *La actividad lúdica como estrategia pedagógica para fortalecer el aprendizaje*. Obtenido de <http://repository.ut.edu.co>: <http://repository.ut.edu.co/bitstream/001/1657/1/APROBADO%20TATIANA%20G%20C3%20%93MEZ%20RODR%20C3%20DGUEZ.pdf>

Herrera, E. (2015). Efectos de un programa de actividad física integral en la calidad de vida del adulto mayor. *Dialnet*, s.p. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=118012>

Instituto Serca. (31 de diciembre de 2015). *¿Cómo estimular el desarrollo emocional en personas mayores?* Obtenido de blog.institutoserca.com: <https://blog.institutoserca.com/como-estimular-el-desarrollo-emocional-en-personas-mayores/>

- Jiménez, Y., Núñez, M., & Coto, E. (2013). La actividad física para el adulto mayor en el medio natural. *Scielo*, s.p. Obtenido de https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2215-24582013000100009
- Macías, E. (s.f de Marzo de 2021). *Desarrollo social y emocional*. Obtenido de [eclkc.ohs.acf.hhs.gov: https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/es/preparacion-escolar/effective-practice-guides/desarrollo-social-y-emocional](https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/es/preparacion-escolar/effective-practice-guides/desarrollo-social-y-emocional)
- Mapuyo, Y. (25 de Diciembre de 2020). *Desarrollo emocional en el anciano*. Obtenido de psicologiasinlimitaciones.blog: <https://psicologiasinlimitaciones.blog/2020/12/25/desarrollo-emocional-en-el-anciano/>
- Markos. (17 de Agosto de 2007). *Test de habilidades de inteligencia emocional*. Obtenido de [blogspot.com: http://inteligencia-emocionalmarkos.blogspot.com/2007/08/test-de-habilidades-de-inteligencia.html](http://inteligencia-emocionalmarkos.blogspot.com/2007/08/test-de-habilidades-de-inteligencia.html)
- Mateo, J. (2014). Las actividades recreativas: sus características, clasificación y beneficios. *Efdeportes.com*, s.p. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd196/las-actividades-recreativas-clasificacion.htm>
- Mazacón, B. (s.f de s.f de 2017). *Calidad de vida del adulto mayor en una comunidad del cantón Ventanas – Los Ríos intervenida con el modelo de atención integral de salud*. Obtenido de [cybertesis.unmsm.edu.pe: https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/6561](https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/6561)
- Millán, J. R. (26 de Septiembre de 2018). *La finalidad de la metodología cualitativa*. Obtenido de [isdfundacion.org: https://isdfundacion.org/2018/09/26/la-finalidad-de-la-metodologia-cualitativa/](https://isdfundacion.org/2018/09/26/la-finalidad-de-la-metodologia-cualitativa/)

Narvaez, M. (s.f de Julio de 2016). *Método de investigación cualitativo: Qué es y cómo usarlo.*

Obtenido de questionpro.com: <https://www.questionpro.com/blog/es/metodo-de-investigacion-cualitativo/>

Peñaclara. (24 de Octubre de 2021). *Actividades culturales en familia: por qué son importantes.*

Obtenido de <https://penaclara.es/actividades-culturales-en-familia-por-que-son-importantes/>

Perero, L. (s.f de s.f de 2022). *Abandono y su incidencia en el estado emocional del adulto mayor.*

Obtenido de [repositorio.upse.edu.ec:
https://repositorio.upse.edu.ec/bitstream/46000/8009/1/UPSE-TEN-2022-0102.pdf](https://repositorio.upse.edu.ec/bitstream/46000/8009/1/UPSE-TEN-2022-0102.pdf)

Pirona, O. (10 de Julio de 2015). *Actividades fisico recreativas.* Obtenido de es.slideshare.net:

https://es.slideshare.net/omar_pirona/actividades-fisico-recreativas

Porto, J. P., & Merino, M. (18 de Junio de 2015). *Definición de Actividades Recreativas.* Obtenido

de definicion.de: <https://definicion.de/actividades-recreativas/>

Querales, J., & Sánchez, X. (2011). Influencia de la actividad física recreativa en el estilo de vida

del adulto mayor de la comunidad del sector Agua Dulce de la Parroquia Barinitas del

Municipio Bolívar. *Efdeportes.com*, s.p. Obtenido de

<https://www.efdeportes.com/efd161/actividad-fisica-recreativa-del-adulto-mayor.htm>

Questionpro. (24 de Julio de 2013). *Encuesta.* Obtenido de QuestionPro:

<https://www.questionpro.com/es/una-encuesta.html>

Roca, R. (2016). Actividad física y salud en el adulto mayor de seis países latinoamericanos.

Dialnet, 77-86. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6239560>

- Romero, L. (2021). El cuestionario. *Infoautonomos*. Obtenido de <https://www.infoautonomos.com/estudio-de-mercado/cuestionario/>
- Sánchez, S. (Mayo de 2014). Actividades físico recreativas para mejorar el bienestar físico del adulto mayor. *Efdeportes.com*, s.p. Obtenido de Efdeportes.com: <https://www.efdeportes.com/efd192/actividades-fisico-recreativas-para-el-adulto-mayor.htm>
- Sanz, R. (03 de Mayo de 2017). *¿Qué es el método cualitativo?* Obtenido de cursos.com: <https://cursos.com/blog/metodo-cualitativo/>
- Secretaría del Deporte. (21 de Agosto de 2018). *Ecuador Ejercítate mejora el estado emocional de adultos mayores*. Obtenido de www.deporte.gob.ec: <https://www.deporte.gob.ec/ecuador-ejercitate-mejora-el-estado-emocional-de-adultos-mayores/>
- Solís, L. D. (21 de Enero de 2020). *Métodos y técnicas de investigación cualitativa*. Obtenido de investigaliacr.com: <https://investigaliacr.com/investigacion/metodos-y-tecnicas-de-investigacion-cualitativa/>
- Tamami, M. (s.f de s.f de 2018). *Área de deporte recreativo o deporte salud* . Obtenido de derecho.uchile.cl: <https://derecho.uchile.cl/estudiantes/deportes/area-de-deporte-recreativo-o-deporte-salud#;>
- Universidad UTEL. (21 de diciembre de 2021). *Cómo estimular la inteligencia emocional en adultos mayores*. Obtenido de utel.mx: <https://utel.mx/blog/maestrias/como-estimular-la-inteligencia-emocional-en-adultos-mayores/>

Urquiaga, P. (25 de Abril de 2015). *Desarrollo afectivo, emocional y social del adulto mayor*.

Obtenido de prezi.com: <https://prezi.com/lwaa2ixqgrjo/desarrollo-afectivoemocional-y-social-del-adulto-mayor/>

Wikipedia. (23 de Diciembre de 2022). *Desarrollo emocional*. Obtenido de es.wikipedia.org:

https://es.wikipedia.org/wiki/Desarrollo_emocional

Yanes, T. (s.f de s.f de 2017). *Actividades Físicas y Recreativas para el adulto mayor de la*

Comunidad Francisco Suarez. Obtenido de www.monografias.com:

<https://www.monografias.com/trabajos84/actividades-fisicas-recreativas-adulto-mayor/actividades-fisicas-recreativas-adulto-mayor>

Zendesk.com. (16 de Diciembre de 2020). *Qué es escala de Likert y cómo aplicarla*. Obtenido de

[www.zendesk.com.mx: https://www.zendesk.com.mx/blog/que-es-escala-de-likert/](https://www.zendesk.com.mx/blog/que-es-escala-de-likert/)

ANEXOS

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

PERIODO ACADÉMICO

DICIEMBRE 2022- ABRIL 2023

Encuesta dirigida a los adultos mayores de la Ciudadela Loma Grande del cantón Ventanas

Objetivo: Conocer el grado de satisfacción de los adultos mayores objeto de estudio hacia las actividades física recreativas.

A continuación, responder con una (X) según la respuesta que usted considere.

1. ¿Tienes conocimiento sobre las actividades físicas recreativas?

Si	
No	

2. ¿Has participado en actividades físicas recreativas?

Si	
No	

3. ¿Te gustaría participar en actividades físicas recreativas?

Si	
No	

4. ¿Consideras que las actividades físicas recreativas ayudan al desarrollo de las emociones?

Si	
No	

5. ¿Crees que mediante la práctica de actividades físicas recreativas controlas tus emociones?

Si	
No	

6. Del siguiente listado de tipos de actividades físicas recreativas ¿En cuál te gustaría participar?

Ítems	(X)
Actividades deportivas recreativas	
Actividades al aire libre	
Actividades lúdicas	
Actividades de creación artística y manual	
Actividades culturales participativas	

7. ¿Piensas que es importante poner en práctica actividades físicas recreativas?

Si	
No	

8. ¿Consideras que la actividad física recreativa ayuda a controlar los cambios de ánimo repentinos?

Si	
No	

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE
PERIODO ACADÉMICO
DICIEMBRE 2022- ABRIL 2023

Entrevista dirigida a los adultos mayores de la Ciudadela Loma Grande del cantón Ventanas

- **Objetivo:** Indagar sobre el comportamiento emocional de los adultos mayores de la Ciudadela Loma Grande del cantón Ventanas

9. **¿Podría hablarme sobre alguna ocasión en la que haya intentado hacer algo y no lo logró?**

10. **Cuénteme sobre alguna oportunidad en la que haya recibido comentarios negativos, ¿Cómo se sintió?**

11. **¿Podría mencionar algún conflicto que lo haya hecho sentir decepcionado?**

12. **¿Podría hablarme de alguna de sus aficiones o propósitos que haya cumplido?**

13. **¿Cuál cree que es la principal virtud que las demás personas ven en usted? ¿Y su mayor debilidad?**

14. **¿Podría describir una situación en la que haya necesitado pedir apoyo para controlarse emocionalmente?**

15. ¿Cuál ha sido su momento en el que se ha sentido más orgulloso?

16. ¿Alguna vez ha tenido un impacto negativo en alguien?

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE
PERIODO ACADÉMICO
DICIEMBRE 2022- ABRIL 2023

Test de inteligencia emocional aplicado a los adultos mayores de la Ciudadela Loma Grande del cantón Ventanas

- **Objetivo:** Conocer el comportamiento emocional de los adultos mayores de la Ciudadela Loma Grande del cantón Ventanas.

COMPORTAMIENTO	NUNCA	ALGUNAS VECES	SIEMPRE
Me conozco a mí mismo, sé lo que pienso, lo que siento y lo que hago.			
Soy capaz de auto motivarme para aprender, estudiar, aprobar, conseguir algo.			
Cuando las cosas me van mal, mi estado de ánimo aguanta hasta que las cosas vayan mejor.			
Llego a acuerdos razonables con otras personas cuando tenemos posturas enfrentadas.			
Sé qué cosas me ponen alegre y qué cosas me ponen triste.			
Sé lo que es más importante en cada momento.			
Cuando hago las cosas bien me felicito a mí mismo.			
Cuando los demás me provocan intencionadamente soy capaz de no responder.			
Mi fijo en el lado positivo de las cosas, soy optimista.			
Controlo mis pensamientos, pienso lo que de verdad me interesa.			
Hablo conmigo mismo, en voz baja claro.			
Cuando me piden que diga o haga algo que me parece inaceptable me niego a hacerlo.			
Cuando alguien me critica injustamente me defiendo adecuadamente con el diálogo.			
Cuando me critican por algo que es justo lo acepto porque tienen razón.			
Soy capaz de quitarme de la mente las preocupaciones que me obsesionan.			
Me doy cuenta de lo que dicen, piensan y sienten las personas más cercanas a mí (amigos, compañeros, familiares...)			
Valoro las cosas buenas que hago.			
Soy capaz de divertirme y pasármelo bien allí donde esté.			
Hay cosas que no me gusta hacer pero sé que hay que hacerlas y las hago.			
Soy capaz de sonreír.			

Tengo confianza en mí mismo, en lo que soy capaz de hacer, pensar y sentir.			
Soy una persona activa, me gusta hacer cosas.			
Comprendo los sentimientos de los demás.			
Mantengo conversaciones con la gente.			
Tengo buen sentido del humor.			
Aprendo de los errores que cometo.			
En momentos de tensión y ansiedad soy capaz de relajarme y tranquilizarme para no perder el control y actuar apresuradamente.			
Soy una persona realista, con los ofrecimientos que hago, sabiendo qué cosa puedo cumplir y qué no me será posible hacer.			
Cuando alguien se muestra muy nervioso/a o exaltado/a lo calmo y tranquilizo.			
Tengo las ideas muy claras sobre lo que quiero.			
Controlo bien mis miedos y temores.			
Si he de estar solo no me agobio por eso.			
Fermo parte algún grupo o equipo de deporte o de ocio para compartir intereses o aficiones.			
Sé cuáles son mis defectos y cómo cambiarlos.			
Soy creativo, tengo ideas originales y las desarrollo.			
Sé qué pensamientos son capaces de hacerme sentir feliz, triste, enfadado, altruista, angustiado.			
Soy capaz de aguantar bien la frustración cuando no consigo lo que me propongo.			
Me comunico bien con la gente con la que me relaciono.			
Soy capaz de comprender el punto vista de los demás.			
Identifico las emociones que expresa la gente a mi alrededor.			
Soy capaz de verme a mí mismo desde la perspectiva de los otros.			
Me responsabilizo de las cosas que hago.			
Me adapto a las nuevas situaciones, aunque me cuesten algún cambio en mi manera de sentir las cosas.			
Creo que soy una persona equilibrada emocionalmente.			
Tomo decisiones sin dudar ni titubear demasiado.			

Evidencias; Elaborando el proyecto de investigación



Evidencias; Aplicando los instrumentos de medición



Matriz de Operacionalización de Variables

TEMA	PROBLEMA	OBJETIVOS	VARIABLE	DIMENSIÓN	ITEM
Actividad física recreativa: Incidencia en el desarrollo emocional de adultos mayores de 60 a 80 años en la ciudadela Loma Grande del cantón Ventanas	¿Cuál es la incidencia de la actividad física recreativa en el desarrollo emocional de adultos mayores de 60 a 80 años en la ciudadela Loma Grande del cantón Ventanas?	OG Determinar la incidencia de la actividad física recreativa en el desarrollo emocional de adultos mayores de 60 a 80 años en la ciudadela Loma Grande del cantón Ventanas.	INDEPENDIENTE Actividad física recreativa	<ul style="list-style-type: none"> ○ Actividades deportivas recreativas ○ Actividades al aire libre ○ Actividades lúdicas ○ Actividades de creación artística y manual ○ Actividades culturales participativas 	Encuesta
	SUB-PROBLEMA 1. ¿Cuáles son los referentes teóricos sobre la actividad física recreativa y el desarrollo emocional en adultos mayores?	O.E.1 Consultar los referentes teóricos sobre la actividad física recreativa y el desarrollo emocional en adultos mayores.	DEFINICIÓN Son definidas como aquellas acciones motoras que hacen que los individuos se diviertan, es decir que estas actividades son realizadas por placer mas no por obligación.		Dedución
	SUB-PROBLEMA 2. ¿Cómo es el desarrollo emocional de adultos mayores de 60 a 80 años en la ciudadela Loma Grande del cantón Ventanas?	O.E.2 Diagnosticar el desarrollo emocional de adultos mayores de 60 a 80 años en la ciudadela Loma Grande del cantón Ventanas.	DEPENDIENTE Desarrollo emocional	<ul style="list-style-type: none"> ○ Inteligencia emocional ○ Inteligencia emocional intrapersonal ○ Inteligencia emocional interpersonal 	Diagnóstico
	SUB-PROBLEMA 3. ¿De qué manera se puede mejorar el desarrollo emocional de adultos mayores de 60 a 80 años en la ciudadela Loma Grande del cantón Ventanas?	O.E.3 Proponer un plan de actividades físicas recreativas para mejorar el desarrollo emocional de adultos mayores.	DEFINICIÓN Es la habilidad que tiene una persona de poder expresar, reconocer y manejar las emociones, así como para responder apropiadamente a las emociones de los demás.		Análisis